

Наиболее уязвимыми контингентами в отношении острых кишечных инфекций являются дети до 6-ти лет, по статистике в среднем на их долю приходится до 50% заболеваний. Ребенок может заразиться через инфицированные, не достаточно обработанные термически пищевые продукты: сырые овощи, молоко, мясо.

В бытовых условиях, несоблюдение правил личной гигиены - одна из главных причин распространения инфекции. В быту заражение происходит при уходе за больным и общении с ним через руки, загрязненные выделениями больного. Руками, в свою очередь, загрязняются посуда, игрушки, белье, а также пища и вода. Наиболее опасный фактор передачи кишечной инфекции – вода, при употреблении некипяченой воды, инфицированной микроорганизмами.

Подвергайте продукты тщательной термической обработке

Для обеспечения микробиологической безопасности сырого молока животных, важно его перед употреблением вскипятить.

Полуфабрикаты из рубленого мяса, мяса птицы должны обжариваться 3-5 минут с двух сторон до образования поджаристой корочки, а затем доводится до готовности в жарочном шкафу при температуре (+250 - +280)°C в течение 5-7 минут. Допускается жарка полуфабрикатов в жарочном шкафу без предварительного обжаривания на плите при температуре (+250-+270) °C в течение 20-25 минут.



При варке биточков, фрикаделек на пару продолжительность тепловой обработки должна быть не менее 20 мин.

Готовность изделий из мяса и птицы должна определяться по выделению бесцветного сока в месте прокола и серому цвету на разрезе продукта, а также температурой в толще продукта. Для натуральных рубленых изделий - не ниже

+85°C, для изделий из котлетной массы - не ниже +90°C

Сосиски, вареные колбасы очищают от полимерной оболочки, нарезают на порции, а затем отваривают в течение **5 минут** с момента закипания воды.

Избегайте длительного хранения приготовленной пищи

Готовьте для грудных детей и детей раннего возраста свежую пищу и давайте им ее немедленно после приготовления. Предпочтительно, чтобы пища, приготовленная для грудных детей и детей раннего возраста, вообще не хранилась. Если это невозможно, пища должна храниться только до следующего приема, но на холоде (+2-+6 °C) или в горячем состоянии (60°C или выше). После хранения пищу нужно довести до кипения или тщательно разогреть.

Для кормления грудных детей используйте только свежеприготовленные смеси детского питания.

Все пищевые продукты храните в чистой посуде с крышкой, скоропортящиеся сохраняйте в холодильнике в пределах допустимых сроков хранения.

Избегайте соприкосновения между сырыми продуктами и приготовленной пищей

Приготовленная пища может быть заражена даже от малейшего соприкосновения с сырыми продуктами.

Такое перекрестное заражение может быть прямым при случайном контакте (в хозяйственной сумке, на полке холодильника), но может быть косвенным и трудноуловимым – через руки, мух, кухонный разделочный инвентарь или грязные поверхности.

Поэтому после обработки сырых продуктов нужно мыть руки. Точно так же необходимо тщательно мыть посуду, разделочные ножи, кухонный разделочный инвентарь, используемый для сырых продуктов. Даже после мытья не следует для кормления ребенка использовать посуду и приборы, в которых ранее находились сырые продукты.

В идеале у ребенка должен быть индивидуальный комплект столовой посуды.

Процесс приготовления пищи требует времени, аккуратности и внимания со стороны родителей:

- руки должны быть тщательно вымыты;
- перед приготовлением пищи кастрюля, терка, сито, ложка должны тщательно промываться ершом в горячей воде с содой (1 чайная ложка пищевой соды на 1л воды) и обдаваться кипятком, просушиваться;
- запрещается вытирать полотенцами кухонную посуду и столовые приборы, предназначенные для кормления детей;
- для кормления детей необходимо использовать свежеприготовленную пищу;
- овощи и фрукты, в том числе цитрусовые и бананы давать детям только после мытья их чистой водой и ошпаривания кипятком.

Для ребенка следует отбирать ягоды, фрукты и овощи целые, без следов порчи.

В любой семье важно соблюдать следующий порядок: невымытые корнеплоды перед очисткой следует вымыть проточной водопроводной водой (картофель, морковь, редис, свекла и др.).

Нельзя хранить очищенные овощи в холодной воде более 1,5 часов, в том числе в холодильнике: для иерсиниозов – это комфортные условия для размножения.

Особенно тщательно необходимо обрабатывать предназначенные для салатов свежую капусту, морковь, репчатый лук. После очистки и мытья их опускают в кипяток на 1-2 мин., при этом крупные кочаны капусты перед бланшировкой разрезают на 2-4 части. Редис, зелень, лук перед мытьем лучше замочить, чтобы осел песок. Промывка и ошпаривание овощей должно проводиться в дуршлагах.

Перед измельчением предназначенных для салатов сырых и вареных овощей, фруктов и зелени, разделочная доска должна быть вымыта и ошпарена кипятком. Следует иметь для этих целей отдельную разделочную доску, терку, сито. Съёмные элементы электроизмельчителя, блендера тщательно моются сразу после использования, ошпариваются и просушиваются.

Употреблять салаты нужно свежими сразу после смешивания с заправкой (сметаной, маслом растительным, др.).

Используйте безопасную воду

Для питья используйте бутилированную или кипяченую воду. Безопасная вода столь же важна для приготовления пищи для грудных детей и детей раннего возраста, сколь и для питья. Воду, используемую для приготовления пищи, нужно кипятить, если то блюдо, в которое добавляется вода, не будет затем подвергаться последующей термической обработке (как при приготовлении каш, супов, компотов и т.д.).

Как и детские питательные смеси промышленного производства, сухое молоко может оказаться зараженным, если его разводят грязной водой.

Мойте руки !!!

Тщательно мойте руки перед началом приготовления или подачи пищи и после каждого прерывания кормления. Особенно важно вымыть руки, если вы переодели



ребенка, сменили подгузник, подмыли ребенка, были в туалете или контактировали с животным.

На время ухода за детьми грудного и раннего возраста следует отказаться от длинных ногтей, при приготовлении пищи недопустимы ювелирные украшения на руках.

Если на руках имеются порезы, трещины необходимо заклеивать их

бактерицидным пластырем, а при уходе за ребенком и приготовлении пищи – дополнительно закрывать напальчником.

Личная гигиена должна прививаться «с пелёнок» - с самого раннего возраста приучайте ребенка к ритуалу мытья рук.

Регулярно мойте детские игрушки!!!!

Предохраняйте продукты питания от насекомых, грызунов и прочих животных

Насекомые и грызуны являются потенциальными переносчиками инфекционных болезней, поэтому стоит позаботиться о том, чтобы кухня, пищевые продукты и вода (особенно в природных условиях) были для них недоступны.

Поддерживайте безукоризненную чистоту во всех помещениях, где готовится пища, ежедневно проводите влажную уборку всех кухонных поверхностей.

Соблюдение выше перечисленных рекомендаций поможет сохранить здоровье Вам и Вашему малышу.

Автор врач-эпидемиолог ГУ «Центр гигиены и эпидемиологии Ленинского района г. Минска» Вярво Н.О. Тираж-200 шт.

Государственное учреждение
«Центр гигиены и эпидемиологии Ленинского района
г. Минска»



***Молодым родителям о
профилактике
острых кишечных инфекций***

Минск 2022